

Course d'orientation Régionale

Samedi 20 juin 2026

Etape de la coupe Genevoise



Informations générales

Carte : les Tuffes

Mise à jour : 2023

Cartographe : Georgi Kartalov

Echelle

- Circuits bleu et vert : 1 / 5 000
- Autres circuits : 1 / 7 500

Equidistance : 5 m

**Course comptant pour le classement
national Français**

Emplacement

Fléchage depuis la D29

- En venant du sud, intersection avec la D 25 : [lien google maps](#)
- En venant du nord, intersection avec la RN 5 : [lien google maps](#)

Parking – Accueil – Arrivée : [Haut des Tuffes, Route Forestière des Dappes, 30220 Prémanon](#)

Départ : 300 mètres en descente

Horaires

Accueil à partir de 12h30

Départs individuels entre 13h et 15h

Les heures de départs sont définis à l'avance (voir consignes de course)

Fermeture des circuits et débalisage à 17h

Parcours

Parcours	Distance en km	Dénivelé en m	Nombre de balises
Initiation Court	2,4	105	14
Initiation Long	3	120	15
Vert - FC	2	75	12
Bleu - FM	2,4	105	12
Jaune - FL	3	120	13
Orange Court - TC	3	140	13
Orange Moyen	3,4	180	16
Violet Court	3,1	135	12
Violet Moyen - TM	3,7	170	14
Violet Long	4,3	190	17
Noir - TL	5,4	235	20

Consignes de course

Zones interdites : 2 zones sont marquées par des quadrillages en violine sur la carte

- Les champs sur le flanc sud-est de la carte La zone interdite est délimitée par une clôture en forêt, qui ne doit pas être franchie.
- La forêt à l'ouest de la carte est un espace protégé par arrêté préfectoral.

Températures caniculaires : les températures annoncées sont élevées, avec des valeurs proches de 30 °C. Nous vous recommandons de prévoir une réserve d'eau à emporter avec vous pendant la course afin de rester bien hydraté. De l'eau sera en libre-service sur l'arène.

Départ : tous les coureurs ont un horaire de départ défini à l'avance, exceptés ceux des circuits initiations et vert. Les listes de départ seront publiées vendredi 19/06 sur le site <https://ojura.fr/>. Entrée dans le sas de départ 3 minutes avant le départ réel.

Arrivée : tous les coureurs doivent passer au stand de chronométrage (GEC) à la fin de leur course, même en cas d'abandon

Services

Location de puces SI pour 2 €, prévoir une caution (pièce d'identité)

Jerricanes d'eau et gobelets disponibles sur l'arène

Résultats live en ligne sur <https://meos.ojura.fr/>

Tarifs

Licenciés FFCO

- 18 ans et moins : 8 €
- 19 ans et plus : 9 €

Non-licenciés FFCO

- 18 ans et moins : 13 €
- 19 ans et plus : 14 €

Paiement sur place en liquide

Paiement en ligne par virement bancaire

Nom : ASS ORIENTATION HAUT JURA

IBAN : FR76 1080 7000 1612 4214 6629 806

BIC : CCBPFRPPDJN

Non-licenciés FFCO, pour être chronométré vous devez impérativement prendre connaissance :

- *Du questionnaire de santé : [lien web](#) vers le questionnaire de santé*
- *Des 10 règles d'or édictées par le club des cardiologues du sport : [lien web](#) vers les 10 règles d'or*

Une attestation d'inscription sera à renseigner et à signer à l'accueil avant le départ.

En cas de besoin

Clément au 06.40.89.23.70

